

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Администрация муниципального образования Курганинский район
МБОУ гимназия им.П.И.Чалова станицы Темиргоевской

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов

Протокол №1
от "28" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

_____Ивашина М.А.

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____Романенко Л.П.

Приказ №1
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5411203)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Васильева С.М.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе
на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Направления воспитательной деятельности
		Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	план	факт			
1.	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	1	0	0			Устный опрос	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
2.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0			Устный опрос	Передавать основное содержание текстов по истории физической культуры.	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание Ценности научного познания
3.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	1	0	0			Устный опрос	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание Ценности научного познания
4.	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.	1	0	0			Устный опрос	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание

5.	Самостоятельные занятия.	1	0	0			Устный опрос		Духовно-нравственное воспитание, Эстетическое воспитание, Ценности научного познания;
6.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0			Устный опрос	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
7.	Самостоятельные игры и развлечения	1	0	0			Практическая работа	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
8.	Построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно!»	1	0	1			Практическая работа	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
9.	Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»	1	0	1			Практическая работа	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
10.	Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой	1	0	1			Практическая работа		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

									эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
11.	Повороты на месте, повороты налево и направо по командам «Налево!», «Направо!». Размыкание, смыкание приставными шагами в шеренге.	1	0	1			Практическая работа		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
12.	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	0	1			Практическая работа	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
13.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	
14.	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
15.	Акробатические комбинации.	1	0	1			Практическая работа	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при	

								выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости	
16.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание:
17.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1	1	1			Практическая работа	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
18.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	1	1			Практическая работа	Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
19.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	1	1			Практическая работа		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
20.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;

								выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Ценности научного познания
21.	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	0	1			Практическая работа	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
22.	Беговые упражнения, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
23.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
24.	Прыжковые упражнения в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.	1	1	1			Практическая работа	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;

								<p>технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
25.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	0	1			Практическая работа	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
26.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	0	1			Практическая работа	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила</p>	

	занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки							развития основных физических качеств. Осваивать	воспитание: Гражданское воспитание: Физическое воспитание,
39.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1			Практическая работа	универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
40.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	1			Практическая работа	упражнений на развитие физических качеств.	
41.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	0	1			Практическая работа	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	
42.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	0	1			Практическая работа		
43.	Подвижные игры «Не оступись», «Пятнышки»	1	0	1			Практическая работа	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	
44.	Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее»	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
45.	Подвижные игры «Горелки», «Рыбки»	1	0	1			Практическая работа	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
46.	Подвижные игры «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»	1	0	1			Практическая работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
47.	Подвижные игры «Быстро по местам», «К своим флажкам»	1	0	1			Практическая работа		
48.	Подвижные игры «Точно в мишень», «Третий лишний»	1	0	1			Практическая работа		
49.	Мини-футбол: удар по	1	0	1			Практическая	Осваивать	

	неподвижному и катящемуся мячу.						работа	универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
50.	Мини-футбол: остановка мяча; ведение мяча.	1	0	1			Практическая работа	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
51.	Тактические действия в защите и нападении	1	0	1			Практическая работа	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
52.	Отбор мяча	1	0	1			Практическая работа	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания
53.	Футбол :удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	0	1			Практическая работа	Осваивать технические действия из спортивных игр.	
54.	Футбол: удар по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача»	1	0	1			Практическая работа	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
55.	Ловля мяча на месте и в движении	1	0	1			Практическая работа	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
56.	Ловля низколетающего и летящего мяча на уровне головы	1	0	1			Практическая работа	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
57.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1	0	1			Практическая работа	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
58.	Броски мяча в корзину.	1	0	1			Практическая работа	Соблюдать дисциплину и правила	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Трудовое воспитание
59.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	0	1			Практическая работа		
60.	Подбрасывание мяча.	1	0	1			Практическая работа		
61.	Подача мяча.	1	0	1			Практическая работа		Патриотическое воспитание: Гражданское воспитание: Физическое
62.	Приём и передача мяча.	1	0	1			Практическая работа		
63.	Подвижные игры на материале пионербола.	1	0	1			Практическая работа		
64.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и	1	0	1			Практическая работа		

	нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)							техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Ценности научного познания Трудовое воспитание
65.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1			Практическая работа		
66.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1			Практическая работа		
	Всего	66	7	59					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
	I. Знания о физической культуре.							
1.1	Физическая культура	1	0	0	05.09.2022	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.</p> <p>Знать исторически и мифологические аспекты возникновения олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.</p>	Устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	История и современное развитие физической культуры.	2	0	0	07.09.2022 12.09.2022		Устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3	Физическая культура человека	1	0	0	14.09.2022		устный опрос	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

	Итого по разделу	4	0	0				
	II. Способы физкультурной деятельности							
2.1	Самостоятельные занятия	1	0	0	19.09.2022	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	21.09.2022	Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам.	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	1	0	0	26.09.2022	Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
	Итого по разделу	3	0	0				
	III. Физическое совершенствование							
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	28.09.2022 03.10.2022	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
	Итого по разделу	2	0	0				
	IV. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1	Гимнастика	10	3	10	05.10.2022 14.11.2022	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

						<p>соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>		
4.2	Легкая атлетика	10	0	10	16.11.2022 19.12.2022	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях</p>	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3	Кроссовая подготовка	7	4	7	21.12.2022 25.01.2022	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время кросса.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении кроссовой подготовки.</p>	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4	Подвижные и спортивные игры	27	0	27	30.01.2022 15.05.2022	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

4.5	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	0	3	17.05.2022 24.05.2022	Описывают технику выполнения комплекса ГТО. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. Выполняют контрольные тесты.	Практическая работа	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
	Итого по разделу	57	7	57				
	Всего	66	7	59				

Общеразвивающие упражнения являются обязательной содержательной частью каждого урока на тематическом материале каждого раздела